Le corps

Le corps

“Une alimentation saine et équilibrée, associée à une activité physique régulière est le secret de l’harmonie et de la longévité mais aussi de votre bien-être au travail.





CONNAÎTRE ET IDENTIFIER



Une bonne hygiène de vie permet de prévenir les TMS

Avec un corps tonique, on se sent en forme et on effectue les gestes appropriés !

Avoir une hygiène de vie saine, c'est :

- Arriver le matin en forme au salon de coiffure
- Être plus vigilant au travail afin d'éviter certains incidents ou accidents
- Mieux faire face à une difficulté au travail
- Mieux échanger avec ses collègues, son responsable de salon et bien sûr avec ses clients
- Terminer la journée en forme pour pouvoir se consacrer pleinement à sa vie privée
- Avoir une meilleure résistance à la pression et au stress

Une alimentation équilibrée :

- Diminue les risques de certaines maladies (cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, etc.)
- Améliore le transit
- Est indispensable pour vous apporter tous les macronutriments et micronutriments (vitamines et oligoéléments) dont votre corps a besoin et qui vont vous permettre d'être en meilleure forme
- Contribue à vous protéger d'une fatigue chronique, préjudiciable à votre travail

L'activité physique régulière :

- Renforce les os et le squelette, augmente l'élasticité et la masse musculaire, le sens de l'équilibre et diminue les risques de lésions cartilagineuses et d'arthrose
- Renforce votre appareil cardio-vasculaire, votre coeur est plus efficace, vous diminuez les risques d'hypertension artérielle et d'insuffisance cardiaque
- Augmente vos capacités respiratoires et d'endurance pour lutter contre l'essouflement
- Augmente vos réflexes ostéo-tendineux, la coordination et diminue les risques de chutes



AGIR

↗ Avoir une alimentation variée et équilibrée : 8 points de repère !

1. Je consomme 3 produits laitiers par jour dont 1 ou 2 yaourts
2. Je mange des poissons gras (saumon, maquereau, sardines, etc.) au moins une fois par semaine
3. Je prépare mes plats généralement avec peu de matières grasses ou à la vapeur
4. Je consomme de la charcuterie moins de deux fois par semaine
5. A table, je resale très rarement spontanément mes plats
6. Je bois rarement de l'alcool, un peu le week-end en famille et entre amis
7. Je mange des aliments céréaliers complets (pain, pâtes, pétales de blé, etc.) ou des légumes secs (lentilles, pois chiches, flageolets, etc.) à chaque repas
8. Je consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

↗ Un moyen simple et efficace d'évaluer son activité physique au quotidien : compter ses pas

Idéal avec un podomètre :

- Moins de 5000 pas par jour = vie sédentaire
- Entre 5 000 et 7 500 pas = vie un peu active
- Entre 7 500 et 10 000 pas = vie assez active
- Au-dessus des 10 000 pas = vie active
- Supérieur à 12 500 pas = vie très active



Pratiquez une activité physique au quotidien représentant au moins l'équivalent de 30 minutes de marche/jour

↗ Bougez : mode d'emploi !

- Se dépenser pour éliminer une partie du stress
- Si vous décidez de vous mettre au sport, pour ne pas vous décourager, programmez vos exercices, si possible avec des amis ou de la famille, c'est plus facile de se motiver à plusieurs !
- Variez les exercices pour ne pas tomber dans la monotonie
- Fixez-vous des objectifs réalistes et suivez vos progrès (distance parcourue, durée avant essoufflement, etc.), ainsi, vous aurez envie d'améliorer vos performances
- Adaptez votre emploi du temps à vos activités : marchez avec vos enfants à l'école et pendant votre pause déjeuner, courez après le travail

Des informations plus complètes sur la nutrition dans votre Guide "Coiffure et nutrition"





TESTEZ-VOUS !

VOTRE CORPS A-T-IL UN BON CARBURANT ? - VOTRE CORPS SE DÉPENSE-T-IL SUFFISAMMENT ?	Oui	Non
Je mange varié et équilibré	○	○
Je fais 3 repas par jour	○	○
Je prends un petit déjeuner équilibré (produit céréalier, produit laitier, fruit, boisson chaude)	○	○
A chaque repas, je mange des féculents	○	○
Chaque jour, je consomme mes 5 portions de fruits et légumes	○	○
Je bois au moins 1,5 litres d'eau par jour (ou équivalent café, thé, tisanes sans sucres, etc.)	○	○
Chaque jour de la semaine, je pratique au moins 30 minutes d'activité physique	○	○
Le week-end, je pratique au moins une activité physique	○	○
Je fais du sport au moins une fois par semaine	○	○
Quand je suis en vacances, je pratique une activité physique au quotidien	○	○

↗ **Si vous avez répondu au moins 7 fois "Oui", vous mettez toutes les chances de votre côté pour que votre corps soit en forme durablement et vous permettre d'exercer votre métier dans les meilleures conditions.**

Pour une santé durable dans votre métier, privilégiez une bonne hygiène de vie.

Devant toute fatigue physique durable, n'attendez pas ! Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.





